

# L'équilibre alimentaire des menus

---

## Connaitre les besoins nutritionnels de ses convives et savoir les transformer en menus bons et réalistes

*Durée conseillée : 1 journée (7h)*

---

### Structures concernées :

Toutes les restaurations collectives : milieu médico-social, scolaire, professionnel...

### Prérequis :

Aucun

### Au programme...

- ↳ Pourquoi mange-t-on ? Introduction de la notion de BIEN MANGER
- ↳ L'équilibre alimentaire et les groupes
- ↳ Les besoins de vos convives ? Fréquence, quantité, habitudes, éviter le gâchis...
- ↳ Méthodes et outils pour réaliser/analyser vos menus

 **PROGRAMME DETAILLE ET REFERENCES SUR SIMPLE DEMANDE** 

06 75 15 48 41

[loucheurjulie@gmail.com](mailto:loucheurjulie@gmail.com)

# La place de la « cantine » dans l'éducation alimentaire

**Aller au-delà de son rôle de « restaurateur », réflexion sur ce que l'équipe de cuisine peut apporter aux convives**

*Durée conseillée : 1-2 jours (7 à 14h)*

## Structures concernées :

Restauration scolaire, professionnelle, sociale

## Prérequis :

AUCUN

## Au programme...

- ↳ Pourquoi mange-t-on ? Introduction de la notion de BIEN MANGER
- ↳ L'équilibre alimentaire et les groupes
- ↳ La découverte organoleptique et la culture alimentaire au service de la santé
- ↳ Qu'est-ce que l'éducation alimentaire ? Que peuvent attendre vos convives ?
- ↳ Que pouvez-vous leur apporter ?

 **PROGRAMME DETAILLE ET REFERENCES SUR SIMPLE DEMANDE** 

06 75 15 48 41

[loucheurjulie@gmail.com](mailto:loucheurjulie@gmail.com)

# Application du décret du 30 septembre 2011

---

**Comprendre ce que demande la loi et savoir l'appliquer  
simplement**

*Durée conseillée : 1 à 2 jours (7 à 14h)*

---

## Structures concernées :

UNIQUEMENT pour la restauration scolaire

## Prérequis :

AUCUN

## Au programme...

- ↳ Explication du décret : pourquoi ? que dit-t-il ?
- ↳ L'équilibre alimentaire chez les enfants/ados
- ↳ Outils pratiques à appliquer

🔗 PROGRAMME DETAILLE ET REFERENCES SUR SIMPLE DEMANDE 🔗

06 75 15 48 41

[loucheurjulie@gmail.com](mailto:loucheurjulie@gmail.com)

# Des menus aux régimes spécifiques

---

## Savoir adapter le menu ordinaire en menu « régime »

*Durée conseillée : 1 à 2 jours (7 à 14h)*

---

### Structures concernées :

Restauration médicale/médico-sociales sans service diététique

### Prérequis :

Connaissance sur l'équilibre alimentaire des convives

OU avoir réalisé la formation « l'équilibre alimentaire des menus »

### Au programme...

- ↳ Rappel des besoins de vos convives
- ↳ Explications des spécificités de chaque régime et de leur application
  - Diabétique
  - Contrôlé en graisse
  - Hyposodé
  - Sans fibre
  - Sans résidu
  - Enrichis
  - ...

### PROGRAMME DETAILLE ET REFERENCES SUR SIMPLE DEMANDE

06 75 15 48 41

[loucheurjulie@gmail.com](mailto:loucheurjulie@gmail.com)

**Julie LOUCHEUR, diététicienne et formatrice**

**Organisme de formation n° = 32 59 09205 59,**  
auprès du préfet des hauts de France

**N° SIRET : 508 878 790 00015**

14 rue de Metz – 59150 WATTRELOS

Tél : 06 75 15 48 41

Mail : [loucheurjulie@gmail.com](mailto:loucheurjulie@gmail.com)

Site : [www.julieloucheur-dieteticienne.fr](http://www.julieloucheur-dieteticienne.fr)